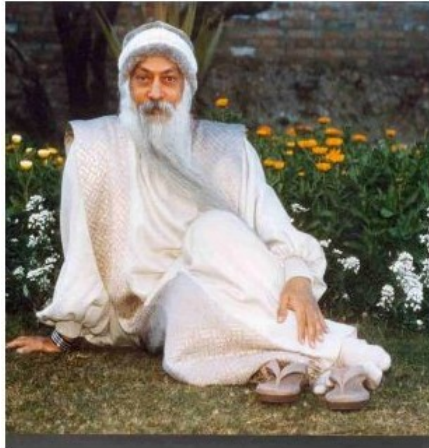


## Amarah ,Kesedihan dan Depresi



**karya: Begawan OSHO**

di dokumentasikan ulang oleh: Edy pekalongan

**2009**

## **Pengantar**

karya ini baik sekali sebagai bahan pembelajaran tentang mengenal emosi emosi yang biasa kita alami dan bagaimana cara mengelola emosi emosi tersebut.

Terima kasih begawan osho...

selamat membaca,

**Edy pekalongan**

email: edy\_pekalongan@yahoo.co.uk

## Buku Karya Edy Pekalongan



Buku **Anahata , Motivasi Inspirasi** . ISBN 978 – 602 – 19498 – 1-8.

Buku ini mengajak pembaca mengolah perasaannya menjadi seluas samudra sehingga memiliki sifat kuat, tenang dan damai. Memahami bahwa sesungguhnya terlahir sebagai manusia adalah karunia yang luar biasa, gunakanlah kesempatan ini untuk belajar memahami tujuan penciptaan anda di planet bumi ini, bukan hanya sekedar menghabiskan usia dengan makan, minum, sex, mencari uang, mengurus keluarga dan tidur. Dalam diri manusia ada keistimewaan, hanya tidak semua manusia mengetahuinya dan mengembangkannya.

Buku ini akan memotivasi anda agar berani menjadi diri sendiri dan menginspirasi anda agar berani bertindak mewujudkan cita cita.

Harga : 77 ribu rupiah

Info Kunjungi :

<http://edypekalongan.blogspot.com/2011/12/karyaku-untuk-indonesia-2012.html>

Biasanya, amarah itu tidak buruk.

Biasanya itu adalah bagian dari kehidupan yang alami, ia datang dan pergi.

Akan tetapi jika anda menekannya/ merepresinya, maka itu menjadi sebuah masalah. kemudian, anda terus mengakumulasinya. kemudian, ini bukan sebuah pertanyaan tentang datang dan pergi, ia berubah menjadi eksistensi anda. Kemudian, ini bukan berarti bahwa anda terkadang marah, anda tetap dalam keadaan marah, anda tetap dalam keadaan gejalak amarah dan anda hanya menunggu seseorang untuk memprovokasinya/menyulut amarah atau sebuah isyarat provokasi/pemicu dan anda menangkap api dan melakukan hal hal yang diwaktu selanjutnya anda akan berkata " saya telah melakukannya tanpa memperhitungkan diri saya ".

Menganalisis ekspresi ini, " tanpa memperhitungkan diri saya ". bagaimana bisa anda melakukan apa saja tanpa memperhitungkan diri anda ? akan tetapi, ekspresi ini memang benar.

Amarah yang direpresikan berubah bentuk menjadi suatu kegilaan sementara. sesuatu terjadi yang berada di luar kontrol anda. seandainya anda dapat mengontrolnya, maka anda akan dapat mengontrolnya.

Tetapi tiba tiba, ia terlalu meluap. tiba tiba ia melampaui anda, anda tidak dapat melakukan apapun, anda merasa tidak berdaya dan ia hadir. seseorang yang dalam keadaan seperti ini mungkin tidak marah, tetapi ia bergerak dan hidup dalam marah. jika anda melihat orang orang yang berdiri ( bersiap siap ) di pinggir jalan dan amatilah mereka. maka anda akan menemukan dua tipe dari orang orang itu. teruslah mengamati wajah wajah mereka. keutuhan kemanusiaan terbagi menjadi dua tipe. yang pertama adalah tipe orang yang bersedih, yang terlihat sangat bersedih dan susah. Yang kedua adalah tipe orang yang marah, yang mulutnya berbusa busa ( banyak bicara dalam kegilaan, siap untuk meledak dalam setiap alasan)

Amarah adalah kesedihan yang aktif, kesedihan adalah amarah yang tidak aktif. ini bukan dua hal yang berbeda.

Cermatilah perilaku anda, ketika anda mendapati diri anda dalam kesedihan ? anda mendapati diri anda dalam kesedihan hanya dalam situasi situasi anda tidak dapat marah. bos di kantor mengatakan sesuatu dan anda tidak dapat marah, jika anda marah mungkin sekali anda akan kehilangan pekerjaan anda. anda tidak dapat marah dan anda harus menyinggikan senyuman. kemudian anda menjadi sedih . energi menjadi tidak aktif. Suami pulang ke rumah selepas kerja dan bersama istrinya, dia akan menemukan alasan ringan, apapun yang tidak relevan, dan menjadi marah. Orang orang menikmati amarah, mereka menikmatinya karena, setidaknya mereka merasa bahwa sesuatu telah dilakukan terhadap anda dan anda merasa tidak berdaya. dan anda tidak dapat menjawabnya, anda tidak dapat membalasnya, anda tidak dapat bereaksi.

Dalam amarah anda merasa sedikit lebih baik. setelah unjuk kemarahan seseorang merasa sedikit relaks dan merasa lebih baik dari sebelumnya. anda dalam kesadaran penuh, anda juga tidak dapat melakukan berbagai hal terhadap bos anda, tetapi anda dapat melakukannya terhadap istri anda.

Kemudian sang istri menunggu anak anak pulang ke rumah, karena adalah tidak bijak untuk marah kepada suami , suami bisa saja akan menceraikannya. dia adalah bos dan istri sangat bergantung kepadanya, adalah sangat beresiko untuk marah kepadanya. dia akan menunggu anak anak pulang. mereka akan pulang ke rumah dari kegiatan di sekolah dan kemudian dia akan melabrak mereka dan menghukum mereka - demi kebaikan mereka sendiri.

Apakah yang dilakukan oleh anak anak itu ? mereka akan masuk kedalam kamar kamar mereka dan akan melemparkan buku buku mereka, merobek robek atau menghukum boneka boneka mereka atau anjing anjing mereka atau menyiksa kucing kucing mereka. mereka harus melakukan sesuatu. setiap orang harus melakukan

sesuatu, jika tidak, mereka akan tenggelam dalam kesedihan.

orang-orang yang anda lihat di jalanan yang mengalami kesedihan, begitu mendalamnya kesedihan mereka sehingga wajah mereka membentuk cetakan tertentu, adalah orang-orang yang demikian tidak berdaya, menempati anak tangga yang paling bawah, sehingga mereka tidak dapat menemukan seorangpun sebagai saluran pelampiasan amarah mereka..

mereka ini adalah masyarakat yang bersedih, sedangkan yang menempati anak tangga yang lebih tinggi, akan anda temukan masyarakat yang marah. semakin tinggi anak tangga yang anda naiki, semakin marah masyarakat yang anda temukan. semakin bawah anak tangga yang anda turuni, semakin sedih mereka.

di India, anda dapat melihat orang-orang yang sangat terlantar (untouchable), kelas kasta paling rendah, yang terlihat sedih. kemudian, lihatlah pada kaum brahmana, mereka adalah kaum pemarah. seorang brahmana selalu menjadi pemarah, untuk masalah yang remah saja, dia akan bertindak gila. seseorang yang sangat terlantar terlihat sedih karena tidak ada lagi orang lain yang berada di bawahnya yang dapat menjadi tempat pelampiasan amarahnya.

Amarah dan kesedihan adalah dua wajah dari energi yang sama, yang telah di tekan/di represi.

\*\*\*

Amarah yang biasa, tidak ada yang salah di dalamnya. dalam kenyataannya, orang-orang yang dapat menjadi marah dan melupakan semua tentangnya di moment berikutnya adalah benar-benar orang-orang yang sangat baik.

Anda akan selalu mendapati mereka dalam keadaan bersahabat, merasakan kepuhan hidup, mencintai, welas asih. akan tetapi, orang-orang yang selalu menahan emosi mereka,

...mengontrol dan mengontrol emosi..... mereka adalah bukan orang-orang yang baik. mereka akan selalu berupaya untuk menunjukkan bahwa mereka lebih suci dari

anda, tetapi anda dapat melihat amarah di wajah mereka.

cara berjalan, cara berbicara, cara mereka menjalin hubungan dengan orang lain.

anda dapat melihatnya ( amarah) selalu ada di sini. mereka adalah para pembunuh,

==

pelaku pelaku kriminal, mereka adalah orang orang jahat yang sebenarnya.

marah itu bersifat manusiawi, tidak ada yang salah tentangnya. hal ini hanya

sebuah situasi bahwa anda telah diprovokasi dan anda mengalami kejenuhan hidup

sehingga meresponnya.

ia mengatakan bahwa anda tidak akan memperoleh keuntungan. ia mengatakan

bahwa ini sebuah situasi yang dapat anda terima, ia mengatakan bahwa ini adalah situasi

yang anda ingin mengatakan " tidak". ia adalah sebuah proses dan tak ada yang salah

tentangny.

lihatlah anak kecil saat dia marah terhadap anda. lihatlah wajahnya! dia begitu

marahnya dan begitu memerah ( wajahnya) sehingga dia seperti ingin membunuh anda.

dia berkata " aku tidak akan pernah lagi bicara kepadamu. sampai disini saja! ". Pada

moment selanjutnya, dia duduk kembali di pangkuan anda dan berbicara dengan

indahny. dia telah lupa.... apapun yang telah dia katakan dalam amarah yang meledak

ledak, dia tidak membawanya. ia tidak menjadi barang bawaan yang membebani

pikirannya.

ya... dalam keadaan hati panas saat dia marah dan dia mengatakan sesuatu, tetapi

sekarang, amarah itu telah lenyap. dia tidak berkomitmen untuk marah selamanya,

amarah itu adalah ledakan amarah yang tiba tiba muncul dan bersifat sementara. hanya

riak kecil. disana, sebuah gelombang telah muncul, sekarang tidak lagi.

Anak kecil tidak terus terus membawa amarah itu. bahkan jika anda mengingatkan

dia, dia akan tertawa. dia akan mengatakan " semua itu adalah omong kosong!" dia akan

mengatakan " aku tidak ingat. apa memang begitu ? ". dia akan mengatakan " apakah

aku benar benar berkata seperti itu? tidak mungkin!" ia adalah sebuah ledakan amarah

yang tiba tiba. hal ini harus dimengerti.

Seseorang yang hidup dari moment ke moment terkadang timbul marahnya.

kadang kadang bahagia kadang kadang sedih. akan tetapi, anda dapat menggantungkan pada fakta fakta bahwa dia tidak dapat membawa semua beban ini selamanya.

seseorang yang selalu mengontrol dan tidak mengijinkan emosi apapun untuk muncul dalam eksistensinya adalah orang yang berbahaya. jika anda menghinanya, dia tidak dapat memunculkan amarahnya, dia menahannya. hari demi hari dia akan mengakumulasi begitu banyak amarah sehingga dia terus melakukan sesuatu yang benar benar kotor dan menjijikkan.

Tak ada yang salah dalam suatu ledakan amarah tiba tiba yang sementara sifatnya.

ia terlihat indah dalam suatu cara. ia hanya menunjukkan bahwa anda masih hidup.

ledakan amarah tiba tiba bersifat sementara ini hanya menunjukkan bahwa anda tidak

mati, bahwa anda dapat merespon situasi dan merespon secara orisinal. ketika anda

merasa bahwa situasi pemunculan marah seperti itu dibutuhkan, amarah ada disana.

ketika anda merasa bahwa situasi seperti kebahagiaan dibutuhkan, kebahagiaan ada

disana. anda bergerak bersama dengan situasi, anda tidak mempunyai prasangka

terhadap siapapun atau yang menentang siapapun, anda tidak mempunyai ideologi

semacam ini.

saya bukannya menentang amarah, tetapi saya menentang amarah yang

==

diakumulasi. saya tidak menentang seks, saya menentang seksualitas yang

diakumulasikan. apa saja yang terjadi dalam sebuah momen adalah baik, apa saja yang di

bawa dari masa lalu adalah penyakit, adalah tidak sehat.

“ pada masa lalu, ia di sebut "melankolis". sekarang, ia di sebut "depresi" dan

ia menimbulkan wabah di negara negara berkembang. penjelasan tentang depresi

sangat bervariasi dari yang bersifat kimiawi hingga yang bersifat psikologis, tetapi

apa saja cara yang ditempuh, ia tampaknya semakin membebani masyarakat



sepanjang masa. apa itu depresi? apakah ia sebuah reaksi menuju suatu dunia yang sedang depresi, sejenis hibernasi selama "musim dingin dari ketidak puasan kita ?

"

manusia selalu hidup dengan harapan, dengan suatu masa depan, tentang surga di suatu tempat yang jauh. dia tidak pernah hidup di masa sekarang, masa keemasannya selalu saja menunggu waktu yang akan datang. ia menjaga dia tetap antusias karena sesuatu yang lebih besar akan segera terjadi, semua harapan dan hasrat akan terpenuhi. terdapat kegembiraan yang luar biasa dalam mengantisipasi.

dia menderita di hari sekarang. dia telah sangat tidak bahagia di hari sekarang, tetapi semuanya menjadi terlupakan sepenuhnya demi meraih mimpi mimpi yang akan terpenuhi besok. hari esok selalu merupakan pemberian pemberian kehidupan. akan tetapi situasi telah berubah. situasi lama ini adalah tidak baik karena faktor hari esok - pemenuhan mimpi mimpinya- tidak pernah menjadi kenyataan. dia telah mati dalam keadaan berharap. bahkan dalam kematiannya, dia sedang mengharapakan sebuah kehidupan dimasa datang. tetapi dia tidak pernah mengalami kegembiraan sedikitpun, mengalami kebermaknaan sedikitpun. akan tetapi, ia dapat di toleransi. ia hanya sebuah pertanyaan tentang cara memperoleh melalui hari sekarang, ia akan berlalu dan hari esok akan datang.

Nabi nabi agama, mesias mesias, penyelamat penyelamat, menjanjikan kepada umat tentang semua jenis kesenangan di surga. para pemimpin politik, para ideolog sosial, para penganut paham utopia juga menjanjikan hal yang sama - bukan di surga tetapi disini di bumi ini, sesuatu yang akan terjadi di masa depan yang jauh ketika masyarakat akan mengalami suatu revolusi total dan tidak ada kemiskinan, tidak ada pemerintah dan manusia mengalami kebebasan mutlak dan mempunyai segala sesuatu yang dia butuhkan.

Keduanya, pada dasarnya, memenuhi kebutuhan psikologi yang sama, utopia utopia sosiologis adalah tuntutan yang sangat serius. terhadap mereka yang tidak begitu

materialistis, para pemimpin agama menjadi tuntutan yang serius. akan tetapi, objek dari tuntutan yang serius ini adalah sama persis, semua yang dapat anda bayangkan, yang dapat anda mimpikan, yang dapat anda cita citakan, akan terpenuhi secara mutlak. Guna menggapai mimpi mimpi itu, penderitaan penderitaan yang dialami sekarang ini tampak menjadi sangat kecil. terdapat antusiasme di dunia ini, orang orang tidak mengalami depresi.

==

Depresi adalah sebuah fenomena kontemporer dan ia terwujud dalam kenyataan karena sekarang ini tidak ada hari esok. semua ideologi politik telah gagal. tidak terdapat kemungkinan bahwa manusia akan menjadi setara. tidak ada kemungkinan bahwa akan terdapat suatu masa yang tidak terdapat pemerintahan, tidak ada kemungkinan semua mimpi anda akan menjadi nyata.

Semua ini menghadirkan guncangan ( shock) yang sangat hebat. secara bersamaan, manusia menjadi lebih dewasa. dia mungkin pergi ke mesjid, ke sinagog, ke biara, tetapi mereka hanyalah orang orang yang bertingkah laku yang sesuai dengan tradisi dan norma norma sosial ( sosial conformities ).

Dia tidak ingin, dalam situasi yang gelap dan depresi, untuk tinggal sendirian. dia ingin berada bersama dengan kerumunan orang banyak. akan tetapi pada dasarnya, dia mengetahui bahwa tidak ada surga, dia mengetahui bahwa tidak ada penyelamat yang akan datang.

Para penganut hindu telah menunggu selama lima ribu tahun demi mengharapkan kedatangan kembali krisna. dia telah menjanjikan bukan hanya sekali datang, dia telah berjanji bahwa kapan saja terdapat penderitaan, ketidakbahagiaan, kapan saja kejahatan menjadi lebih banyak dipraktikan daripada kebaikan dan kesalehan, kapan saja masyarakat yang baik, sederhana dan tidak berdosa dieksploitasi praktik praktik menipu yang licik dan munafik, dia akan datang. dia berkata "aku akan membuat diriku menjadi sebuah realitas dalam setiap era yang akan datang ". akan tetapi, selama lima ribu tahun,

tidak ada tanda tanda terlihat tentangnya.

yesus telah berjanji bahwa dia kan datang kembali dan ketika ditanya kapan, dia berkata . " sangat segera". sekarang, saya dapat memperpanjang masa kedatangannya yang " sangat segera". tetapi tidak untuk waktu dua ribu tahun, itu terlalu banyak. ide bahwa penderitaan kita, ketidakbahagiaan kita, duka lara kita akan dilenyapkan menjadi tidak lagi menarik. ide bahwa terdapat tuhan yang peduli kepada kita tampak hanya menjadi sebuah lelucon belaka. melihat ke dunia ini, tidak terbukti bahwa terdapat orang orang yang peduli.

Realitas yang terjadi bahwa manusia selalu hidup dalam kemiskinan. kemiskinan mempunyai satu hal yang indah tentangnya. ia tidak pernah menghancurkan harapan anda, ia tidak pernah menentang mimpi mimpi anda, ia selalu membawa antusiasme untuk hari esok. satu hal yang sangat di harapkan, dengan meyakini bahwa berbagai hal akan menjadi lebih baik, " periode kegelapan ini telah lewat, tidak lama lagi akan terdapat cahaya". akan tetapi, situasi itu telah berubah. ingatlah bahwa masalah depresi tidak mewabah di negara negara berkembang. di negara negara yang miskin, rakyat masih tetap berharap- ini hanya terjadi di negara negara maju, yang mereka memiliki segalanya yang selalu mereka cita citakan.

sekarang, surga tidak akan bisa menarik minat lagi, tidak juga dengan masyarakat tanpa kelas dapat membantu. tidak ada utopia yang membuat suasana menjadi lebih baik. mereka telah mencapai tujuan yang di harapkan, dan capaian tujuan ini adalah penyebab depresi. sekarang , tidak ada harapan lagi. hari esok menjadi gelap, dan hari setelah esok bahkan akan menjadi lebih gelap lagi.

semua hal ini, yang telah mereka mimpikan secara sangat indah, tetapi mereka tidak pernah melihat efek efeknya terhadap mereka. sekarang mereka telah memiliki

==

semua yang di harapkan., hal ini memiliki efek samping juga.

ketika seseorang menjadi miskin, dia mempunyai sebuah hasrat untuk makan dan

minum, seseorang yang kaya tidak mempunyai hasrat untuk makan dan minum, tidak ada rasa lapar. menjadi miskin dan mempunyai hasrat makan dan minum adalah lebih baik dari pada menjadi kaya, tetapi tidak mempunyai hasrat akan makan dan minum. apa yang akan anda lakukan dengan semua emas, semua perak dengan semua dollar anda. anda tidak dapat menyantap mereka.

anda memiliki segalanya tapi hasrat untuk makan telah lenyap, rasa lapar dan harapan yang mengendalikan perjuangan anda selama ini, anda telah sukses - dan saya harus mengatakan lagi dan lagi bahwa tidak ada satu pun yang gagal selain kesuksesan, anda telah mencapai sebuah tempat yang ingin anda capai, tetapi anda tidak menyadari akibat yang dihasilkannya. anda mempunyai jutaan dolar, tetapi anda tidak bisa tidur.

katika alexander yang agung berada di india, dia bertemu dengan seorang mistikus yang telanjang di sebuah padang pasir. Dia mengumumkan " aku adalah Alexander yang agung !"

sang mistikus berkata, " anda tidak mungkin alexander yang agung "

Alexander berkata " omong kosong apa ini ? aku mengatakan dengan mulutku sendiri, dan anda dapat melihat bala tentaraku di seluruh tempat."

sang mistikus berkata "aku melihat bala tentaramu, tetapi seorang yang menyebut dirinya " yang agung " adalah belum mencapai keagungan- karena keagungan membuat orang orang menjadi sangat rendah. hal itu disebut sebagai sebuah kegagalan, suatu kegalalan mutlak "

alexander adalah salah seorang murid aristoteles dan dia telah dilatih oleh gurunya tentang ketrampilan logika yang hebat. Dia tidak akan mendengarkan semua ucapan sampah dari seorang mistikus ini. " dia berkata " saya tidak mempercayai semua ini. saya telah menaklukkan seluruh dunia "

sang mistikus bertanya kepadanya " jika di padang pasir ini anda kehausan, dan dalam radius jarak bermil mil tidak terdapat air, dan saya menawarkan kepada anda segelas air, berapa banyak yang dapat anda berikan kepada saya sebagai imbalannya? "

alexander menjawab , " aku ingin memberimu separuh dari kerajaanku "

mistikus menimpali " tidak, saya tidak akan menjualnya untuk memperoleh separuh kerajaan. pilih salah satu. anda dapat mempunyai wilayah kerajaan atau anda dapat mempunyai segelas air. anda akan kehausan dan anda akan akan sekarat dan tidak ada kemungkinan untuk menemukan dimanapun - apa yang akan anda lakukan?"

alexander berkata , " jadi sewajarnya, saya akan memberi anda seluruh kerajaan ?"

sang mistikus tertawa, dia berkata " jadi cuma segitu harga seluruh kerajaan anda-hanya senilai segelas air! anda berpikir telah menaklukkan seluruh dunia ini ? mulai sekarang, anda mestinya mulai mengatakan bahwa telah menaklukkan segelas air

==

penuh."

ketika manusia telah mencapai tujuan tujuan yang paling diharapkannya, kemudian dia menjadi sadar bahwa ada banyak hal yang mengelilingi mereka.misalnya selama anda hidup, anda berupaya keras mendapatkan uang, dengan berpikir bahwa suatu hari ketika mempunyainya, anda akan menjalani kehidupan dengan tenang, akan tetapi sementara itu, anda menjadikan seluruh hidup menjadi tegang, ketegangan telah menjadi makanan sehari hari. dan di akhir kehidupan, ketika anda mempunyai seluruh uang yang anda inginkan. anda tidak dapat merasa tenang. dengan mempraktekkan ketegangan dan penderitaan dan kecemasan sepanjang kehidupan, tidak akan membuat anda hidup dengan tenang. anda bukan seorang pemenang, anda adalah seorang pecundang. anda kehilangan nafsu makan, menghancurkan kesehatan, menghancurkan kepekaan anda anda. anda menghancurkan rasa keindahan, karena tidak ada waktu untuk semua hal yang tidak dapat menghasilkan uang.

anda mengejar uang \_ siapa yang punya waktu untuk melihat bunga bunga mawar, siapa yang mempunyai waktu untuk melihat burung burung terbang dengan sayap sayap mereka? siapa yang mempunyai waktu untuk melihat keindahan manusia? anda menunda

semua ini sehingga pada suatu hari, ketika anda memiliki segalanya, anda akan bisa relaks dan menikmati. akan tetapi, begitu anda telah memiliki segalanya, anda menjadi seseorang yang sangat disiplin- yang buta akan bunga bunga mawar, yang buta pada keindahan, yang tidak dapat menikmati musik, yang tidak mengeti tarian, yang tidak dapat memahami puisi, yang hanya dapat memahami uang. akan tetapi, uang itu ternyata tidak dapat memberi kepuasan.

hal ini merupakan penyebab depresi. hal itulah mengapa hanya banyak terjadi di negara negara yang telah maju, dan di kalangan orang orang kaya di negara negara yang telah maju. Di negara negara maju itu terdapat juga orang orang miskin, tetapi mereka tidak menderita depresi. akan tetapi anda tidak dapat memberi orang kaya ini dengan harapan tambahan apapun untuk dapat melenyapkan depresinya, karena dia telah memiliki segalanya, dia telah mempunyai lebih dari yang dapat anda janjikan untuk memberi dia. kondisinya benar benar patut dikasihani. dia tidak pernah memikirkan implikasi/ efek sampingnya, dia tidak pernah memikirkan akibat akibat yang akan di timbulkannya, dia tidak pernah memikrkan tentang apa yang akan hilang dari dirinya dengan menghabiskan seluruh hidupnya untuk mencari uang.

dia tidak pernah memikirkan bahwa dia kehilangan segala galanya yang dapat membuat dia bahagia. dan hal ini hanya karena dia telah selalu meminggirkan hal hal itu.

Dia tidak mempunyai waktu dan kompetisi yang berlangsung begitu keras dan sangat ketat dan dia harus menjadi keras dan kaku. di akhir proses, dia menemukan hati nuraninya telah mati, hidupnya kosong tak bermakna. Dia tidak melihat bahwa terdapat berbagai kemungkinan dimasa depan tentang berbagai perubahan, karena apa yang dapat tersisa kemudian?

agar dapat menikmati adalah sesuatu harus terus di latih dan di asah. hal ini mensyaratkan suatu disiplin tertentu, sebuah seni tertentu - bagaimana cara menikmati.

hal ini membutuhkan waktu agar dapatterhubung dengan berbagai hal yang hebat dalam kehidupan. akan tetapi, manusia ini yang terus mengejar harta benda telah mengambil

jalan pintas dengan cara memotong segalanya yang merupakan sebuah pintu menuju tuhan. dan seiring dengan berjalannya waktu, dia baru menyadari apa yang telah hilang dari dirinya, dia berada di ujung jalan atau tidak ada lagi yang dihadapinya kecuali

==

kematian.

Dalam seluruh hidupnya, dia telah menderita. Dia kuat menanggung beban beban penderitaan itu, mengabaikannya dengan harapan bahwa berbagai hal itu akan berubah. sekarang dia tidak dapat mengabaikannya dan dia tidak dapat berharap bahwa ia akan berubah, karena di hari esok, hanya ada kematian tidak ada yang lain, ketidakbahagiaan yang telah terakumulasi selama hayat yang telah dia abaikan, meledak dalam eksistensinya.

manusia yang paling kaya, dalam satu segi adalah manusia yang paling miskin di dunia ini. untuk menjadi kaya dan tidak menjadi miskin membutuhkan suatu seni tingkat tinggi. untuk menjadi miskin dan untuk menjadi kaya adalah sisi lain dari sebuah seni. terdapat orang orang miskin yang merasa diri mereka sangat kaya. mereka tidak memiliki apapun, tetapi mereka kaya. kekayaan mereka tidak terletak dalam berbagai hal dalam wujud material mereka tetapi dalam pengalaman pengalaman multi dimensi mereka.. terdapat juga orang orang kaya yang memiliki segalanya, tetapi sepenuhnya miskin yang hampa dan kosong. jauh dalam dirinya hanya terdapat sebuah liang kubur.

hal ini bukan sebuah depresi dari masyarakat. karena ia akan mempengaruhi orang miskin juga. hal ini hanya sebuah hukum alam, dan orang orang sekarang mesti mempelajarinya. hingga sekarang ini belum ada kebutuhan, karena tidak begitu banyak orang yang telah mencapai sebuah point yang mereka telah memiliki segalanya, sementara dalam batin mereka terdapat kegelapan dan ketidaktahuan yang utuh.

hal pertama yang paling penting dalam hidup ini adalah menemukan makna dalam moment yang sekarang ini. bumbu paling mendasar dari eksistensi anda mestinya adalah cinta, mestinya adalah kegembiraan, adalah perayaan. kemudian baru anda dapat

melakukan apa saja, kemudian upaya mencari uang., tidak akan dapat menghancurkannya.

akan tetapi, yang terjadi adalah sebaliknya, anda menyingkirkan segala sesuatunya ke pinggiran dan hanya mengejar uang, dengan berpikir bahwa uang itu dapat membeli apa saja. kemudian pada suatu hari, anda menemukan bahwa uang itu tidak dapat membeli apapun dan anda telah mengabdikan seluruh hidup anda kepada uang uang itu. hal inilah penyebab depresi.

di negara negara barat, depresi menjadi semakin parah saja. di negara negara timur, terdapat juga orang orang yang kaya tetapi terdapat dimensi lain yang tersedia. ketika jalan menuju kekayaan berakhir, mereka tidak hanya terpaku di jalur itu, mereka berpindah ke jalur dan arah yang baru. arah yang baru ini terdapat di langit, tersedia selama berabad abad.

di negara negara timur, orang orang miskin telah mempelajari makna kepuasan, sehingga mereka tidak terganggu dengan pproses mengejar ambisi ambisi. sedangkan orang orang kaya telah mengalami bahwa suatu hari, anda harus meninggalkan semua ini dan pergi mencari kebenaran, mencari makna kehidupan. di negara negara barat, di akhir jalan hanya terdpat kebuntuan. anda dapat berbalik kembali, tetapi dengan berbalik kembali itu tidak akan menolong anda dari depresi. anda membutuhkan sebuah arah baru.

Budha Gautama, Mahavira, dan banyak mistikus lain di timur, mereka berada di puncak kekayaan dan kemudian mereka melihat bahwa ia hampir selalu menjadi sebuah beban. sesuatu yang lain harus di temukan sebelum kematian menjemput anda. dan

==

mereka cukup berani untuk meninggalkan semua itu. Pengunduran diri mereka banyak disalah pahami. mereka menarik diri dari semua itu karena mereka tidak ingin lagi di ganggu dengan upaya mencari uang dan kekuasaan, karena mereka telah melihat puncak dan tidak ada satupun di sana.



mereka telah mendaki ke anak tangga yang tertinggi dan menemukan bahwa ia tidak mengarah kemanapun, ini hanya rangkaian anak anak tangga yang tidak mengarah kemanapun. sementara anda berada di tengah anak tangga atau berada lebih di bawah lagi.

anda mempunyai sebuah harapan - karena masih ada anak anak tangga yang lebih tinggi untuk di daki. akan tetapi terdapat sebuah point ketika anda berada di anak tangga tertinggi, dan hanya ada bunuh diri atau kegilaan atau kemunafikan, dan anda terus tersenyum hingga kematian menghabisi kehidupan anda. akan tetapi jauh di dalam lubuk hati anda, anda mengetahui bahwa anda telah menyia nyiakan kehidupan anda. di timur depresi tidak pernah menjadi sebuah masalah. orang miskin telah diajar untuk menikmati sedikit yang mereka punya dan orang kaya telah mempelajari bahwa dengan memiliki seluruh dunia ini di bawah kaki anda tidak mempunyai makna sedikitpun, anda harus mencari makna hidup, bukan uang. mereka mempunyai pendapat tentang ini, mereka mengetahui bahwa selama ribuan tahun, orang orang telah pergi mencari kebenaran dan telah menemukannya.

tak ada perlunya berputus asa, tak ada gunanya depresi. anda hanya harus menyelam kedalam dimensi yang tidak di ketahui. mereka mungkin tidak pernah mengeksplorasinya, tetapi begitu mereka mulai mengeksplorasinya dimensi baru ini, yang berarti suatu perjalanan ke dalam diri mereka sendiri- semua yang telah hilang dari mereka mulai kembali lagi.

negara negara barat membutuhkan banyak partisipasi yang sangat mendesak untuk meditasi, jika tidak, depresi ini akan terus membunuh banyak orang. orang orang ini akan menjadi yang paling berbakat karena mereka telah dilatih untuk meraih kekuasaan, meraih uang, meraih apapun yang mereka inginkan.

mereka adalah orang yang memiliki bakat/ kemampuan dan mereka merasakan putus asa. hal ini akan menjadi berbahaya karena semakin berbakat seseorang, semakin mereka tidak lagi antusias terhadap kehidupan. sedangkan orang orang yang tidak

memiliki kemampuan dan bakat yang dibutuhkan untuk meraih kekuasaan, uang, pendidikan dan kehormatan. mereka merasa menderita, merasakan ketidakmampuan secara fisik dan mental.

mereka berpaling dengan menjadi teroris, menoleh pada aksi kekerasan yang tidak perlu hanya untuk membalas dendam karena tidak dapat melakukan apa apa, tetapi mereka dapat menghancurkan. sedangkan orang orang kaya hampir selalu siap untuk menggantungkan diri diri mereka dari dahan pohon apapun karena tidak ada alasan bagi mereka untuk hidup. hati mereka telah berhenti berdetak sejak lama. mereka hanyalah jasat jasat mati- yang dihias dengan baik, memperoleh kehormatan, tetapi sepenuhnya kosong dan tidak berguna.

negara negara barat, benar benar berada dalam kondisi yang jauh lebih buruk dari pada negara negara timur, meskipun bagi mereka yang tidak mengerti, ini tampak bahwa ==

barat berada dalam kondisi yang lebih baik dari pada timur karena masyarakat timur di dera kemiskinan. akan tetapi, kemiskinan itu bukan suatu masalah besar seperti masalah kegagalan dalam meraih kekayaan, pada saat itu seorang manusia benar benar dalam keadaan miskin. seorang miskin yang biasa setidaknya mempunyai mimpi mimpi, harapan harapan. akan tetapi orang kaya tidak mempunyai harapan.

Yang dibutuhkan adalah gerakan meditasi dalam skala massal yang dilakukan oleh setiap orang. di barat, orang orang yang mengalami depresi ini pergi menemui psikoanalisis, terapis dan segala macam dukun klenik, yang diri mereka sendiri mengalami depresi, bahkan lebih parah dari pada depresi yang dialami pasien pasien mereka- ini wajar. karena dalam seluruh hari, mereka mendengarkan depresi, putus asa dan ketiadaan makna.

Melihat begitu banyak orang orang yang berbakat dan mampu dalam situasi yang

begitu buruk, para psikoanalisis, terapis, atau dukun klenik itu mulai kehilangan semangat mereka. mereka tidak dapat membantu, mereka sendiri membutuhkan bantuan.

jika mereka dapat melihat bahwa disana terdapat orang-orang yang tidak mengalami depresi (bahkan sebaliknya), mereka dalam kondisi kegembiraan yang sangat-barangkali sebuah harapan telah lahir dalam diri mereka. sekarang, mereka dapat mempunyai segalanya dan tidak ada perlunya untuk merasa cemas. mereka dapat bermeditasi.

saya tidak mengajarkan penarikan diri dari kekayaan atau apa saja. Biarkan segalanya mengalir secara apa adanya. tinggal menambahkan satu hal lagi dalam hidup anda. hingga sekarang ini, anda hanya menambahkan hal-hal pada hidup anda. sekarang tambahkan satu hal lagi dalam keberadaan anda - dan itu akan menciptakan sebuah musik, itu akan menghasilkan keajaiban, itu akan melahirkan sihir. itu akan menciptakan getaran baru, kemudahan yang baru, kesegaran yang baru.

hal ini bukan tidak dapat dipecahkan. masalahnya memang besar, tetapi solusi yang tersedia, sangat sederhana.

saya tidak kaya, tidak juga memiliki segalanya yang saya butuhkan. akan tetapi, saya masih merasa kesepian, bingung dan depresi. apakah ada sesuatu yang dapat saya lakukan terhadap jenis depresi ini bila ia terjadi?

jika anda mengalami depresi, menjadilah depresi, jangan "melakukan" sesuatu. apa yang dapat anda lakukan? apa pun yang anda lakukan akan dilakukan berdasarkan situasi depresi itu, sehingga ia akan menciptakan lebih banyak kebingungan. anda dapat berdoa kepada tuhan, tetapi anda akan berdoa sedemikian depresinya sehingga anda bahkan akan membuat tuhan menjadi depresi melalui doa-doa anda. jangan melakukan kekerasan itu kepada tuhan yang malang.

doa anda akan terus menjadi sebuah doa yang diwarnai depresi, oleh karena anda mengalami depresi, apapun yang anda lakukan, depresi akan mengikuti. lebih banyak kebingungan yang akan tercipta, lebih banyak frustrasi, karena anda tidak dapat

mengakhirinya. ketika anda tidak dapat mengakhirinya. anda akan menjadi semakin depresi dan hal ini dapat menjadi berkepanjangan dan berlarut larut.

==

Lebih baik adalah untuk tetap dalam keadaan depresi pertama daripada

menciptakan lingkaran kedua dan kemudian lingkaran ketiga (depresi).

tetaplah berada di lingkaran pertama, sesuatu yang orisinal adalah indah.

lingkaran yang kedua akan mengandung sifat palsu, sedangkan yang ketiga akan

menjadi suatu pengulangan yang berjarak. jarak menciptakan ini.

yang pertama adalah indah .....anda mengalami depresi, jadi inilah bagaimana

bentuk nyata sedang terjadi pada anda pada moment ini. anda mengalami depresi, jadi

tetaplah bersamanya. tunggulah dan amatilah. anda tidak dapat mengalami depresi untuk

jangka waktu yang lama karena di dunia ini tidak satupun yang permanen.

dunia ini adalah sebuah perubahan yang berlangsung secara terus menerus. Dunia

ini tidak dapat mengubah hukum dasarnya untuk anda, sehingga anda tetap berada dalam

keadaan depresi selamanya. tak ada satupun disini yang abadi, segala sesuatunya terus

bergerak dan berubah.

eksistensi adalah sebuah sungai, ia tidak dapat berhenti untuk anda. hanya untuk

anda, tetap mengalami depresi selamanya. ia terus bergerak - ia telah bergerak. jika anda

melihat pada depresi anda, anda akan merasa bahwa bahkan depresi yang terjadi pada

waktu selanjutnya. ia berbeda, ia mengalami perubahan. amati saja, tetaplah bersamanya

dan jangan melakukan apapun. hal inilah mengapa transformasi dapat terjadi melalui

tanpa perbuatan.

rasakan depresi, rasakan ia secara mendalam, hayatilah ia, ia adalah nasib anda -

kemudian, secara tiba tiba, anda akan merasa bahwa ia telah lenyap, karena seseorang yang dapat menerima bahkan pengalaman depresi ini...ia tidak dapat menjadi depresi. seseorang, sebuah pikiran yang dapat menerima depresi ini tidak dapat terus menerus dalam keadaan depresi. depresi membutuhkan suatu pikiran yang tidak menerima, " ini tidak baik, ini tidak baik, seharusnya ini tidak demikian, seharusnya tidak begini dst. " segala sesuatunya telah diingkari, telah di tolak, tidak diterima.

"TIDAK " adalah pendekatan dasar, bahkan kebahagiaan akan di tolak oleh pikiran jenis ini. Pikiran semacam ini akan menemukan sesuatu untuk di tolak bahkan dalam kebahagiaan juga. anda akan merasakan keraguan tentangnya. anda akan merasa bahwa ada sesuatu yang tidak beres. anda bagaia, sehingga anda merasakan ada sesuatu yang salah.

'hanya dengan bermeditasi selama beberapa hari saya akan menjadi bahagia?

Jawaban dari pikiran jenis ini adalah " tidak mungkin "

suatu pikiran yang tidak menerima akan " tidak menerima" apa saja. akan tetapi, jika anda dapat menerima kesendirian, depresi, kebingungan, kesedihan. berarti anda telah mengalami transendensi. sikap menerima adalah transendensi. anda telah menjauh dari permukaan dan kemudian depresi tidak dapat muncul.

==

cobalah ini:

apapun keadaan pikiran anda, terimalah dan tunggulah ketika keadaan berubah dengan sendirinya. anda tidak mengubah apapun, anda dapat merasakan keindahan yang hadir ketika situasi pikiran anda berubah dengan sendirinya. anda dapat mengetahui bahwa ini hanya seperti matahari yang terbit di pagi hari dan kemudian terbenam di senja hari. kemudian, sekali lagi, ia akan muncul dan sekali lagi, ia akan terbenam, dan ia akan

terus demikian.

anda tidak perlu melakukan apapun terkait dengannya. jika anda dapat merasakan situasi pikiran anda berubah dengan sendirinya, anda dapat tetap tidak bias. anda dapat tetap berjarak sekian mil jauhnya, seolah olah pikiran sedang pergi ke suatu tempat.

matahari terbit, terbenam, depresi datang dan pergi, kebahagiaan datang dan pergi, tetapi anda tidak berada di dalamnya. ia datang dan pergi dengan sendirinya, keadaan keadaan tersebut datang dan bergerak dan pergi.

dengan pikiran yang bingung... adalah lebih baik untuk menunggu dan tidak melakukan apapun sehingga kebingungan itu lenyap. ia akan lenyap, tidak ada yang permanen dalam dunia ini. anda hanya membutuhkan kesabaran yang mendalam. jangan terburu buru.

saya akan menceritakan sebuah kisah kepada anda yang telah saya ungkap dalam banyak kesempatan. budha sedang melakukan perjalanan melewati sebuah hutan. hari itu terasa panas - tepat tengah hari - dia merasa haus, sehingga dia berkata kepada muridnya ananda, "kembalilah. kita akan menyebrangi aliran sungai kecil. pergilah dan bawakan air untukku".

ananda berangkat, tetapi aliran sungai itu terlalu kecil dan beberapa kereta melalui sungai kecil itu. air sungai itu menjadi kotor karenanya. semua kotoran yang telah mengendap di dasar sungai itu naik ke permukaan, sehingga air itu menjadi tidak dapat di minum sekarang. lalu ananda berpikir, " saya akan balik kembali dengan tangan kosong". Dia kembali dan mengatakan kepada Budha, "air sungai itu menjadi sangat kotor dan tidak dapat diminum. Izinkan saya untuk mencari air, saya tahu ada sebuah sungai yang terletak beberapa mil jauhnya dari sini, dan saya akan berangkat dan membawakan air dari sana."

Budha berkata " Tidak! kembalilah kamu ke sungai yang sama." oleh karena Budha telah memerintahkan hal itu, ananda harus melakukannya, tetapi dia balik kembali ke sungai dengan setengah hati. Dia tahu bahwa air sungai itu tidak mungkin untuk di bawa.

dan waktu telah di habiskan dengan sia sia tanpa guna dan dia juga mulai merasa haus.

akan tetapi, ketika budha memerintahkan kepadanya, ia harus pergi. sekaai lagi, dia

kembali menuju sungai, dan untuk kedua kalinya dia balik menemui budha dan berkata,

"mengapa anda menuntut ? air sungai itu tidak dapat di minum"

budha berkata ," baiklah kembali" oleh karena budha telah mengatkan itu, ananda

harus mematumhinya.

untuk ketiga kalinya, dia telah sampai di sungai itu, air sungai itu telah menjadi

jernih seperti semula. kotoran kotoran telah hilang terbawa arus sungai, daun daun kering

telah lenyap. dan air sungai itu menjadi bening kembali. kemudian ananda tertawa. Dia

===

mengisi wadah dengan air sungai dan kembali dengan menari nari. Dia menjatuhkan diri

di kaki Budha dan berkata, " cara anda mengajar sangat menakjubkan. anda telah

mengajarkan kepada saya ajaran yang sangat hebat - hanya kesabaran yang dibutuhkan

dan tidak ada satupun yang permanen."

inilah ajaran dasar budha, tak ada yang permanen, segala sesuatunya bergerak

( berlalu) dengan cepat, maka mengapa menjadi begitu cemas? kembalilah ke sungai

yang sama. sekarang ini, segala sesuatunya seharusnya telah berubah. tak ada yang

tetap sama. bersabarlah, kembalilah sekali lagi, lagi dan lagi. hanya beberapa saat, dan

daun daun itu akan berlalu pergi dan kotoran kotoran akan mengendap sehingga air akan

menjadi bening kembali.

ananda juga bertanya kepada budha, ketika dia kembali kedua kalinya, " anda

bersikeras agar saya tetap pergi, tetapi bisakah saya melakukan sesuatu untuk membuat

air itu menjadi bening?":

budha berkata " jangan melakukan suatu apapun, jika ini di langgar, engkau akan

membuatnya lebih kotor lagi. jangan masuk kedalam sungai. tetaplah berada di luarnya

dan menunggu di sisinya. masuknya engkau ke dalam sungai akan menciptakan kekeruhan. air sungai itu mengalir dengan sendirinya. jadi, izinkan dia untuk mengalir". tidak ada sesuatu yang permanen, hidup adalah sebuah perubahan yang berlangsung secara terus menerus. heraklitus telah menyatakan bahwa anda tidak dapat melangkah dua kali di sungai yang sama. tidaklah mungkin melangkah dua kali di sungai yang sama karena sungai terus mengalir, segala sesuatunya telah berubah. bukan hanya air sungai yang terus mengalir, diri anda juga terus mengalir. anda juga berbeda, anda juga sebuah sungai yang mengalir.

Lihatlah ketidakkekalan dari segala sesuatu ini, jangan bersikap terburu-buru, jangan berupaya untuk melakukan sesuatu. tunggulah! menunggu dalam situasi tanpa perbuatan sepenuhnya. jika anda dapat menunggu, akan ada transformasi di sana. sikap menunggu ini adalah sebuah transformasi. jika anda dapat menunggu, akan ada transformasi disana. sikap menunggu ini adalah sebuah transformasi.

yang membuat saya depresi adalah ketika saya mulai memvonis diri saya sebagai tidak sadar, karena tidak dapat mengapresiasi betapa indahnyanya hidup ini, karena memunculkan sikap cemburu dan marah serta bertindak begitu bodoh dalam banyak cara. hal ini terasa seperti semakin sadar saya tentang perilaku saya sendiri, semakin depresi saya jadinya! bisakah anda membahas tentang sikap menyalahkan diri sendiri ini, apa hakikat ini dan darimana berasal.

hal ini adalah sebuah cara untuk tetap berada dalam situasi yang sama, ini adalah sebuah trik dari pikiran, bukannya memahami, energi yang tersedia mulai bergerak tersedot kedalam sikap menyalahkan diri ini.

Perubahan muncul melalui proses memahami, bukan melalui sikap menyalahkan diri. jadi, pikiran itu sangat licik- tepat pada saat anda mulai melihat beberapa fakta, pikiran langsung meloncat terhadapnya dan mulai menyalahkan ini. proses memahami menjadi dilupakan, dipinggirkan, dan energi anda terus tersedot ke dalam sikap



menyalahkan diri ini - padahal sikap menyalahkan diri ini tidak dapat menolong, sikap ini dapat membuat anda marah, bahkan menjadi semakin depresi dan bertambah marah, anda tidak pernah berubah. anda tetap dalam situasi yang sama dan anda bergerak dalam lingkaran setan yang sama, lagi dan lagi.

proses memahami bersifat membebaskan, jadi ketika anda melihat sebuah fakta tertentu, tidak ada perlunya untuk menyalahkan diri, tidak ada perlunya untuk cemas tentangnya. yang diperlukan hanyalah untuk mencermatinya secara mendalam dan memahaminya. jika saya mengatakan sesuatu dan ini membuat anda marah-dan itulah tujuan inti saya, bahwa ia membuat anda marah kapan saja, kemudian anda harus melihat, mengapa ini membuat anda marah dan apa intinya yang membuat anda marah dan apa masalahnya, anda harus melihat kedalamnya.

dengan melihat kedalamnya, bergerak mengelilinginya dan melihat kepadanya dari setiap sudut.. jika anda menyalahkan diri anda, anda tidak dapat melihat, anda tidak dapat mendekatinya dari seluruh sudut. anda telah memutuskan bahwa ini adalah buruk, tanpa memberi kesempatan padanya, berarti anda telah memvonis.

dengarkan pada fakta, menyelamlah ke dalamnya, renungkanlah, tidurlah dengannya dan semakin anda dapat mencermatinya, semakin anda akan menjadi mampu untuk memperoleh sesuatu darinya. kemampuan untuk memahami dan kemampuan untuk memperoleh sesuatu darinya hanyalah dua nama yang berbeda atas fenomena yang sama, jika saya memahami suatu hal, saya mampu untuk memperoleh sesuatu darinya, melampauinya, jika saya tidak memahami suatu hal, maka saya tidak dapat memperoleh sesuatu darinya.

jadi pikiran terus melakukan itu pada setiap orang. hal ini tidak hanya terjadi pada diri anda saja. segera saja anda meloncat pada sesuatu dan berkata, " hal ini salah, seharusnya tidak terjadi dalam diriku. saya tidak layak, ini salah dan itu salah. anda

merasa sangat bersalah. sekarang seluruh energi terserap kedalam rasa bersalah ini. kerja saya disini adalah untuk membuat anda agar tidak merasa bersalah semaksimal mungkin. jadi ,apapun yang anda lihat, jangan menyikapinya dengan cara pribadi. hal ini tidak ada hubungannya dengan anda secara khusus, ini hanya cara pikiran berfungsi. jika terdapat rasa cemburu, jika terdapat rasa memiliki, jika terdapat rasa marah, ini menunjukkan bagaimana pikiran bekerja lebih atau kurang, perbedaannya hanya terletak pada kadarnya.

pikiran mempunyai mekanisme yang berbeda yaitu: baik ingin memuji atau ingin menyalahkan. ia tidak pernah berada di pertengahan.melalui pujian, anda menjadi istimewa dan ego menjadi terpenuhi, melalui sikap menyalahkan diri, anda juga menjadi spesial. cermatilah trik ini. dua cara pikiran di atas membuat anda spesial- apakah anda seorang santo, orang suci yang agung, atau anda adalah seorang pendosa kelas berat, tetapi pada masing masing cara itu, ego telah terpenuhi. dalam setiap cara yang anda selalu mengaitkan sesuatu, bahwa anda spesial.

pikiran tidak ingin mendengar bahwa ia hanya bersifat biasa -cemburu,amarah,masalah masalah jalinan hubungan ini dan eksistensi adalah biasa, setiap orang mempunyai perasaan perasaan ini. mereka ini bersifat biasa seperti hal nya rambut. mungkin seseorang lebih tebal rambutnya, yang lain kurang lebat, ada yang

==

mempunyai rambut warna hitam sedangkan yang lain berwarna merah, tetapi itu tidak berarti banyak. mereka semua bersifat biasa, semua masalah bersifat biasa semua dosa adalah biasa dan semua kearifan adalah biasa, tetapi sang ego ingin untuk merasa istimewa. Ia akan mengatakan bahwa anda adalah yang paling hebat atau anda adalah yang paling buruk.

anda berkata kepada diri sendiri " anda seharusnya tidak depresi. hal ini bukanlah

diri anda. ia terus menentang citra anda, ia adalah suatu cacat pada diri anda- dan anda seperti seorang perempuan yang cantik! mengapa anda depresi? anda memvonis, anda menyalahkan, daripada berupaya untuk memahami.

depresi berarti bahwa amarah itu ada di dalam diri anda dalam keadaan negatif.

depresi adalah suatu keadaan negatif dari amarah. istilah ini mempunyai kandungan makna - ia menyatakan bahwa ada sesuatu yang di tekan, yaitu makna dari "mengalami depresi" ( depressed). anda menekan sesuatu kedalam, dan ketika amarah terlalu banyak di tekan, ia menjadi kesedihan.

kesedihan adalah cara negatif dari keadaan marah, cara feminim dari menjadi marah, jika anda menyingkirkan tekanan darinya. ia akan menjadi amarah. anda harus marah tentang berbagai hal. mungkin marah terhadap anak anak anda, tetapi tidak mengekspresikannya. sejak itulah muncul depresi. cobalah untuk memahaminya! masalahnya adalah depresi itu tidak dapat dipecahkan, karena depresi itu bukanlah masalah yang nyata. masalah yang nyata adalah amarah dan anda terus menyalahkan depresi, jadi anda memerangi bayang bayang.

pertama sekali, lihatlah mengapa anda mengalami depresi. lihatlah jauh ke dalamnya dan anda akan mendapati amarah. amarah terhadap ibu, ayah, dunia ini diri anda sendiri, itu bukanlah poinnya. anda sangat marah di dalam, dan dari sejak masa kanak kanak anda, anda berusaha untuk tetap tersenyum, tidak mengekpresikan amarah karena itu tidak baik.

anda telah di ajarkan dan anda mempelajarinya dengan baik, jadi, pada permukaan, anda terlihat bahagia, di permukaan, anda terus menerus tersenyum dan semua senyuman itu palsu belaka. jauh dalam lubuk hati anda, anda memendam amarah yang hebat. sekarang anda tidak dapat mengekpresikannya, sehingga anda duduk di atasnya, itulah hakikat depresi itu, kemudian anda merasa depresi.

Biarkan mengalir, biarkan amarah muncul. Begitu amarah muncul, depresi akan berlalu. bukankah anda telah mengamati dan mencermati bahwa kadang kadang setelah

mengekspresikan amarah yang sesungguhnya, seseorang merasa baik, begitu hidup?

lakukan suatu meditasi amarah setiap hari.. dua puluh menit sehari akan

mencukupi. setelah hari ketiga, anda akan menikmati begitu banyak latihan sehingga akan

mulai mengantisipasinya. Ia akan memberi anda sejenis pelepasan yang hebat.. dan anda

akan melihat bahwa depresi anda lenyap untuk pertama kalinya, anda akan benar benar

tersenyum. oleh karena dengan depresi ini, anda tidak dapat tersenyum, anda hanya bisa

berpura pura....

seseorang tidak dapat hidup tanpa senyuman, sehingga seseorang harus berpura

===

pura- tetapi senyuman yang dipaksakan akan sangat melukai. Ia akan membuat anda

bahagia, ia hanya mengingatkan anda betapa tidak bahagianya diri anda.

akan tetapi, ketika anda telah menyadarinya, ini baik. kapan saja ada sesuatu yang

dapat membuat hati terluka, ini akan membantu. orang orang sedemikian sakitnya

sehingga kapan saja terdapat sesuatu yang membantu, ia membuat hati terluka, ia

menyentuh beberapa luka di beberapa tempat. akan tetapi, ini baik.

apakah ini mungkin untuk menjadi sadar selama berlangsung amarah?

perasaan ini begitu kuat, ia selalu muncul seperti ribuan kuda liar yang berlarian.

saya benar benar capek menghadapinya! dapatkah anda menolong saya?

anda mempunyai masalah yang paling sederhana, anda terlalu banyak

mengkonstruksi amarah " seperti ribuan kuda liar yang berlarian" - amarah sebanyak itu

akan membakar anda!

dari mana anda membawa ribuan kuda kuda liar itu ?

saya telah mendengar bahwa Mulla nasarudin sedang di wawancara agar dapat bekerja

di sebuah kapal, dan disana terdapat tiga petugas perusahaan yang sedang

mewawancarainya. seorang petugas bertanya kepadanya. ada angin topan hebat datang,

gelombang besar menerpa, dan kapal hampir tenggelam, apa yang akan anda lakukan ? "

mulla berkata, " tidak ada masalah, saya kan melakukan apa yang secara teknis benar, saya kan menghentikan kapal dan meluncurkan jangkar"

petugas lain berkata," akan tetapi, kemudian gelombang besar lain muncul, dan kapal hampir hampir tenggelam, apa yang akan anda lakukan ? "

mulla menjawab." sama saja, saya kan menurunkan jangkar yang lain, setiap kapal pasti membawa jangkar jangkar itu."

petugas yang lain bertanya " akan tetapi, kemudian datang lagi gelombang besar..."

mulla menjawab, " anda menyia nyiakan waktu saya tanpa guna. saya akan melakukan hal yang sama.. menurunkan jangkar agar kapal menjadi stabil menghadapi gelombang besar "

petugas pertama bertanya " dari mana anda memperoleh semua jangkar jangkar itu ?"

mulla berkata " ini pertanyaan yang aneh. dari mana anda memperoleh semua gelombang besar itu ? dari sumber yang sama! jika anda dapat membayangkan gelombang gelombang besar, mengapa saya tidak dapat membayangkan jangkar jangkar? anda terus membawa sebanyak mungkin gelombang besar sesuai dengan yang anda kehendaki, dan saya ingin terus menurunkan jangkar jangkar yang lebih berat dan lebih berat lagi."

amarah adalah suatu hal yang sangat kecil. jika anda dapat sekedar menunggu dan mengamati, anda tidak akan menemukan ungkapan " ribuan kuda liar". jika anda dapat menemukan bahkan seekor keledai kecil, itu sudah cukup! amati saja amarah itu dan ia akan berlalu pergi, secara perlahan lahan. ia akan masuk dari suatu sisi dan akan keluar dari sisi yang lain. anda hanya harus menjaga sedikit kesabaran, bukan untuk

==

menunggangnya.

amarah, cemburu, iri hati, serakah, kehandak untuk berkompetisi.. semua masalah

kita adalah sangat kecil dan remeh, tetapi ego kita yang membesar besarkan mereka,

membuat mereka besar sebisa mungkin. ego tidak dapat melakukan hal yang sebaliknya, amarah juga harus dibesarkan. dengan amarah yang besar ini, penderitaan yang besar, keserakahan yang besar, dan yang besar, sang ego pun menjadi besar.

akan tetapi anda bukanlah ego, anda hanyalah seorang pengamat. tinggal bersiap siap saja di sampingnya dan biarkan semua dari ribuan kuda liar itu lewat- marilah kita lihat seberapa lama waktu yang dibutuhkan bagi mereka untuk lewat" tidak ada perlunya memunculkan rasa cemas, saat mereka datang -mereka bersifat liar- mereka akan berlalu pergi"

akan tetapi , kita tidak melewatkan peluang untuk menunggangi bahkan seekor keledai yang kecil pun, kita segera melompat ke atasnya! anda tidak memerlukan ribuan kuda liar, hanya satu hal kecil dan anda akan di penuhi amarah dan api. anda akan tertawa mengingatnya, di waktu selanjutnya, tentang betapa bodohnya anda. sesuatu yang sedang lewat, amatilah. anda tidak berasumsi untuk melakukan apa saja untuk mencegahnya, untuk merepresinya, untuk menghancurkannya, untuk menghunus sebilah pedang dan membunuhnya, karena dari mana anda memperoleh pedang itu dari sumber yang sama seperti halnya amarah muncul, semua ini adalah imajinasi.

amati saja dan jangan melakukan apapun, setuju atau menentang, dan anda akan di buat surprise: apa yang tadinya terlihat sangat besar, berubah menjadi sangat kecil. akan tetapi, kebiasaan kita adalah membesar besarkan sesuatu.

seorang anak laki laki, yang usianya tidak lebih dari dari tiga tahun pulang kerumahnya sambil berlari, dan menjelaskan kepada ibunya, " Ma, seekor singa raksasa, sedang mengaum dan berlari di depanku bermil mil jauhnya ! akan tetapi, saya berusaha untuk melarikan diri. berkali kali, dia berjarak sangat dekat denganku. ia hampir saja menyerangku saat aku mulai berlari kencang ".

mamanya kemudian melihat ke luar pintu, dia hanya melihat seekor anjing kecil yang sedang berdiri, sambil mengibas ngibaskan ekornya. ia melihat kepada anaknya dan

berkata " Tomy. mama telah menjelaskan kepadamu jutaan kali untuk tidak membesar besarkan masalah ! "

" jutaan kali" - pikiran kita sangat pintar untuk membesar besarkan sesuatu. anda mempunyai masalah masalah kecil dan jika anda dapat menghentikan tindakan membesar besarkan masalah ini dan hanya melihatnya, maka yang terjadi hanyalah seekor anjing kecil yang malang sedang berdiri di depan pintu. tidak ada perlunya berlari bermil mil jauhnya, hidup anda tidak berada dalam bahaya.

ketika amarah datang.menghinggapi anda, amarah itu tidak akan membunuh anda.

amarah itu telah dan akan bersama anda sekian kali banyaknya, sebelumnya dan anda telah bertahan dan menanggungnya dengan sangat baik. amarah ini sama dengan marah

===

amarah yang mendatangi anda sebelumnya.

Cobalah melakukan satu hal yang baru, yang belum pernah anda lakukan. alih alih, setiap kali anda terlibat dengannya, bergumul dengannya. kali ini, cobalah hanya mengamati saja seolah olah amarah itu bukan milik anda, seolah olah amarah milik orang lain. anda akan memperoleh kejutan hebat amarah akan lenyap dalam beberapa detik.

ketika amarah lenyap tanpa upaya apapun, amarah meninggalkan di belakangnya sebuah keindahan yang luar biasa dan keheningan dan keadaan mencinta.

Energi yang sama yang sedianya di salurkan untuk bergelut dengan amarah

tertinggal dalam diri anda. energi murni adalah kegembiraan yang luar biasa- saya

mengutip william blake\_ energi adalah kegembiraan. hanya energi, tanpa nama, tanpa

kata sifat apapun. akan tetapi, anda tidak pernah mengizinkan energi untuk menjadi murni,

baik karena disebabkan oleh amarah, atau benci atau cinta atau serakah atau hasrat. ia

selalu melibatkan diri dalam berbagai hal, anda tidak pernah mengizinkannya untuk

berada dalam kemurniannya.

setiap kali muncul sesuatu dalam diri anda, ini merupakan peluang berharga untuk mengalami energi yang murni. Cobalah mengamati saja dan sang keledai akan berlalu pergi. Ia mungkin menaikkan sedikit kotoran, tetapi kotoran itu juga akan mengendap dengan sendirinya, anda tidak perlu mengendapkannya. anda hanya sekedar menunggu,

jangan beralih dari menunggu dan mengamati, dan segera saja anda akan menemukan diri anda dikelilingi oleh energi murni, yang tidak digunakan dalam perseteruan, dalam represi atau dalam keadaan marah. energi ini bersifat mengembirakan, begitu anda mengetahui rahasia kegembiraan ini, anda akan menikmati setiap emosi.

setiap emosi yang muncul dalam diri anda adalah sebuah peluang besar. Tinggal mengamati saja, dan bawalah pancuran keceriaan ke dalam eksistensi anda. secara perlahan lahan, semua emosi ini akan lenyap, mereka tidak akan datang kembali, mereka tidak datang tanpa di undang. kewaspadaan atau keterjagaan atau kesadaran semuanya adalah nama nama yang berbeda dari fenomena kesaksian yang sama. hal itulah kata kuncinya.

Nona johnson, seorang guru bahasa inggris berkata " hari ini ,kita akan membahas definisi definisi, ketika anda mendefinisikan sesuatu, anda mengatakan kepadanya hal; sebenarnya, sekarang , wesley maukah kamu mendefinisikan " ketidaksadaran"?

wesley menjawab, " hal ini adalah sesuatu yang paling akhir ditinggalkan dimalam hari ! "

kita semua hidup dalam situasi semacam ini, tak seorangpun yang sadar, tak seorangpun yang mendengarkan pada apa yang telah dikatakan.hal ini semacam dunia yang aneh, jika anda sadar, maka dimanapun anda berada, berbagai keajaiban akan terjadi. akan tetapi, anda tidak melihat keajaiban karena jarang sekali anda sadar, sangat jarang. seringkali anda tidak mendengkur. akan tetapi, itu tidak berarti bahwa anda terjaga. hal ini bermakna bahwa anda hanya berpura pura untuk



menjadi sadar, tetapi jauh dalam batin anda, terdapat begitu banyak pemikiran, begitu banyak kebingungan, begitu banyak kuda liar.. bagaimana mungkin anda dapat melihat sesuatu bagaimana mungkin anda dapat mendengar sesuatu? jadi meskipun kedua mata anda terbuka, keduanya tidak melihat. meskipun kedua telinga terbuka, keduanya tidak mendengar.

hal ini sebuah fenomena aneh bahwa alam menciptakan kedua mata dalam cara yang berbeda dengan kedua telinga. anda tidak dapat menutup kedua telinga anda tetapi anda dapat menutup kedua mata anda. anda mempunyai dua kelopak mata untuk menutup, untuk membuka, tetapi bagaimana tentang kedua telinga anda? alam tidak pernah terusik untuk memberi kelopak telinga kecil, karena dia tahu anda begitu disibukkan oleh pikiran, anda tidak membutuhkan mereka. kedua telinga anda selalu tuli, anda tidak mendengar atau anda mendengar hanya apa yang ingin di dengar.

saya telah mendengar bahwa setelah pelayanan gereja d suatu hari minggu, sang pengkotbah membangunkan seorang laki laki yang mendnegkur keras selama kotbah. dia mencengkeramnya dan menjelaskan kepadanya. " ini tidak benar! saat saya memberi khotbah, anda malah tidur mendengkur"

laki laki itu menjawab " saya minta maaf, di waktu selanjutnya saya akan berhati hati " sang pengkhotbah berkata, " anda harus berhati hati, karena terdapat begitu banyak jemaat yang tertidur dan anda mengganggu mereka semua. saya tidak mengkhawatirkan apakah anda mendengarkan khotbah saya atau tidak, saya hanya khawatir terhadap jemaat saya yang lain, bahwa mereka semua tertidur cepat. anda mendengkur begitu keras sehingga membangunkan mereka dari tidur.

saya terus menerus mengulang khotbah saya setiap minggu. dan jika anda mulai membuat mereka terjaga, ini akan berarti beban tambahan pekerjaan bagi saya. saya akan harus mempersiapkan materi materi khotbah yang baru, lagi dan lagi, dan itu adalah hal membosankan yang tidak perlu. saya telah menggunakan materi khotbah yang baru lagi ,lagi dan lagi, dan itu adalah hal membosankan yang tidak perlu. saya telah menggunakan materi khotbah yang sama selamanya dan tak seorangpun merasa keberatan, karena tak seorangpun yang mendengarnya".

anda memasuki tempat ibadah manapun dan anda akan menemukan orang orang tertidur dengan cepat, tempat itu adalah sebuah tempat untuk tidur, agar mereka sedikit beristirahat dari urusan urusan duniawi , dari dunia ini berikut ketegangan ketegangan di dalamnya, akan tetapi, orang orang tertidur selama dua puluh empat jam jika di tinjau dari sudut pandang spiritualitas. dalam tidur,anda melihat amarah dan keserakahan,dan semua itu menjadi begitu di besar besarkan,sedemikian besar,sehingga anda terjerat kedalam perangkap mereka dengan sangat mudah.

seseorang yang mempunyai sebuah seni kewaspadaan yang sederhana, mempunyai sebuah kunci emas. dengan demikian, hal ini tidak menjadi masalah apakah amarah, atau keserakahan atau sensualitas atau hasrad seksual atau tergila gila karena cinta. hal tersebut boleh jadi merupakan sejenis penyakit, hal ini tidak menjadi masalah.

obat yang sama berfungsi. amati saja dan anda akan terbebas darinya. dengan mengamati,secara perlahan lahan, ketika pikiran semakin lama semakin tidak aktif, pada suatu hari, pikiran itu sendiri kan lenyap. hal tersebut tidak dapat tetap dalam keadaan yang sama tanpa amarah, tanpa rasa takut, tanpa cinta, tanpa benci - semua ini adalah keharusan- keharusan yang mutlak bagi pikiran agar dapat eksis. dengan mengamati, anda tidak hanya terbebas dari amarah, anda juga terbebas dari berbagi pikiran,. suatu hari nanti, anda tiba tiba saja terjaga dan tidak ada pikiran sama sekali. anda hanya seorang pengamat, seorang pengamat di atas bukit. hal ini adalah moment yang paling indah. hanya berdasarkan situasi seperti inilah kehidupan anda yang sebenarnya dimulai.